



新北市私立竹林高級中學

113 學年度第2 學期

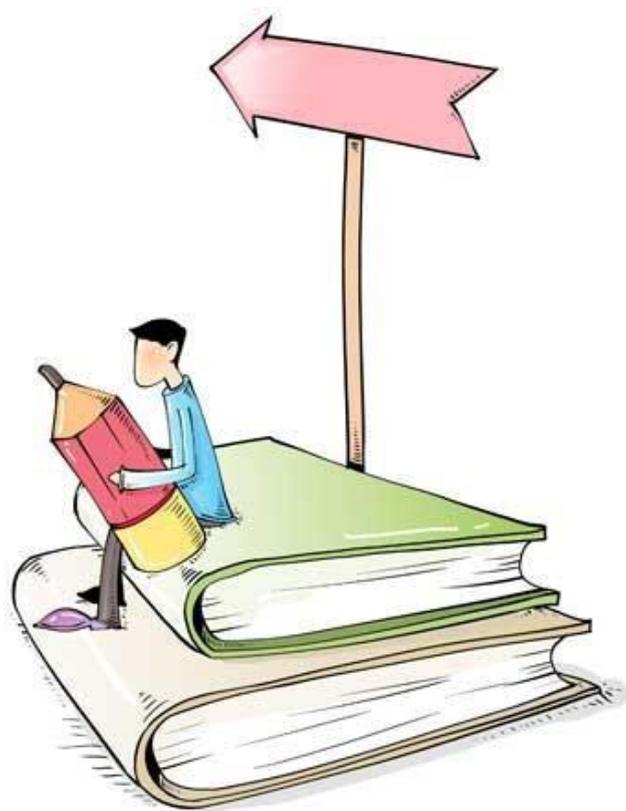
國中部親師懇談會手冊



日期：**114** 年 3 月 15 日

竹林中學

歡迎您的蒞臨



目 錄

新北市私立竹林高級中學 113學年度第 2 學期重要行事曆.....	1
國一生涯發展教育家長手冊使用說明.....	3
青少年的情緒管理與人際關係.....	3
114年國中教育會考考程表及注意事項.....	5
114年基北區多元入學管道.....	6
114年新北市高級中等學校優先免試入學.....	6
114 年新北市高級中等學校專業群科特色招生甄選入學.....	7
114 年基北區特色招生考試分發入學.....	8
高職生升學管道.....	9
高中學習歷程檔案.....	10
國三~生涯相關測驗介紹.....	12
十八學群初探~大學選才與高中育才輔助系統 Collego!	13
學會傾聽，10 個與孩子的正確對話法.....	14
陪伴孩子，面對人生壓力.....	16
斷捨離練習三步驟，活出「當下的自己」.....	17
讓孩子學會選擇.....	20
家庭教育宣導 情商便利貼 家有好心情(國中篇)	23

新北市私立竹林高級中學 113 學年度第 2 學期重要行事曆

週次	起訖日期	處室工作、班務活動
一	0209-0215	友善校園暨防震防災教育週. 全民英檢中級(聽讀、一日考)9 開學.開學典禮.服儀檢查 11 四技特殊選才甄審結果公告 12 四技特殊選才網路登記就讀志願序 12-14 自治朝會 13 國中社團(一).高中社團(一).國三直升人才選訓測驗 14 11-14 高三入班升學輔導 *生命教育活動-心靈處方箋(為期一學期)
二	0216-0222	高一高二113-1學期補考17 職三模考(二)17.18 高一複習考.國中113-1學期補考18 高二複習考18.19 職三113-1學期補考.國一複習考19 國三模考(三).國二複習考19.20 自治朝會.高三模考(I).四技特殊選才放榜20 國中社團(二).行車監督會議.校內科展決賽(第六、七節)21 校內大學博覽會暨學群探索活動(活動中心).升學輔導講座暨靜態成果展(校史館).校內讀書心得寫作比賽(中午12:00截止)21 轉學生輔導
三	0223-0301	誠實禮貌教育週. 壁報(高二智).防震防災演練預演24 公布學測成績及開放成績查詢25 自治朝會(防震防災演練).高三繁星校內模擬選填.寄發大學術科考試成績通知單27 和平紀念日28 高二繁星校內模擬試選填28-3/5(自行操作) 個別化教育計畫(IEP)會議 防制學生藥物濫用宣導1
四	0302-0308	校園書展 3-9 自治朝會 6 高三繁星推薦校內撕榜(上午)6-7 國中社團(二).班週會(一).高中數學&自然學科競賽.班級網頁競賽 7 Podcast 第二集上架 國三平動樸智英文話劇表演活動 7 高一自主學習計畫撰寫(班週會)(研討教室)/高二學習歷程檔案整合及製作要點(班週會)(5F 視聽)
五	0309-0315	民主法治教育週. (國一特色/國二/高一二)統一週考 竹林盃獎學金競賽 9 壁報(高二忠).全國讀書心得寫作比賽(中午 12:00 截止)10 四技技優保送網路登記志願 10-12 班際拔河比賽開始 11 自治朝會 13 職三模考(四)13.14 國中社團(四).高中社團(二)14 國一/國三/高一/高二親師懇談會.高中科學班科學能力檢定.全國小論文寫作比賽(中午 12:00 截止)15 全民英檢初級(說寫)15.16 廁所綠美化競賽(一) *性別平等教育活動-標語競賽
六	0316-0322	頒發校內獎學金.陳報就學貸款資料 17 四技技優保送放榜.大學繁星推薦第 1 類至第 3 類學群放榜.大學繁星推薦第 8 類學群第一階段篩選結果公告 18 二對三籃球比賽開始 18 國三外考甄試考 18.19 自治朝會 20 國二段考(I)20.21 高一性平宣導(暫)21(班週會) 國中社團(五).班週會(二).期初班聯會議.膳食監督會議.高中一二生涯講座 21 全民英檢初級(說寫)22
七	0323-0329	體適能教育週. 壁報(高二孝).服儀檢查 24 國二隔宿露營 24.25 段考(I)24.25 教師增能研習(SEL 進階)25 114 國一新生班群說明會 26.28(晚上) 自治朝會.大學申請入學第一階段篩選結果公告.四技申請入學第一階段篩選結果公告 27 竹林路跑活動(高中).竹林博覽會 CLXPO.國一班群特色課程 28 國一(義和平動樸)社區環保服務活動 29
八	0330-0405	防制學生藥物濫用宣導 1 兒童節 4 清明節 5(4/3 補假)
九	0406-0412	孝親倫理教育週. 競試週 壁報(高二仁).週記抽查.畢業班日常生活表現評量/敘獎 7 作業抽查(I)7-11 職三模考(五)8.9 自治朝會(高二實彈射擊行前說明會)10 國中社團(六).高中社團(三)11 國二升學說明會 12 高中特招專業群科甄選入學術科測驗 12.13 高中藝才班(音樂、舞蹈)術科測驗 12-14 Podcast 第三集上架
十	0413-0419	國語文測驗 自治朝會.高二實彈射擊體驗活動(上午)17 國三外考模考(四)17.18 班週會(三).一年級校歌班呼比賽.發票捐贈 18 視力保健議題海報設計比賽 18 全民英檢中級(說寫).高中藝才班(美術、戲劇)術科測驗 19.20
十一	0420-0426	親職教育週. 英雜測驗 壁報(高二愛)21 作業抽查(II)21-25 (高三/職三)期末考 22.23 技職繁星網路選填登記就讀志願序 24-30 國二女生 HPV 疫苗施打第二劑(早上)23 自治朝會 24 國中社團(七).高中社團(四).藏書票比賽收件截止 25 四技統一入學測驗 26.27 *家庭教育活動-寫一封信
十二	0427-0503	高三面試模擬 28-30 密室逃脫初賽.防制學生藥物濫用宣導 1 高二段考(II)1.2 高二畢旅行前講習 2 國中社團(八).班週會(四).高一交通安全宣導.新北市政府勞工局求職防詐騙(暫).行車監督會議 2 國中自然學科實驗競賽.英文朗讀抽測.職三多元入學說明暨書審與面試講習(暫定早自習及第 1 節)2 高中體育班術科測驗 3
十三	0504-0510	服務負責教育週. 壁報(高二信).服儀檢查 5 (國一/國二/國三直升/高一)段考(II).國三外考班期末考 5.6 高二畢旅 5.6.7 技職繁星放榜 6 教師增能研習(自主學習增能研習)(上午).教師增能研習(校內學習歷程檔案分享)(上午)6 高三模考(II)7 自治朝會.「捐血一袋·救人一命」捐血公益活動 8 送舊海報設計比賽.孝親園遊會 9【孝親楷模/模範生頒獎.拔河決賽/三對三籃球決賽】 全民英檢中級(聽讀)10
十四	0511-0517	校園小記者甄選.各班就學貸款申請作業 12 作業抽查(III)12-16 高三面試模擬 12.13.14 高三學期補考 13 南勢角社團聯展(暫)14 職三學期補考 14 自治朝會.寄發四技統一入學測驗成績單及網路查詢 15 四技申請入學第二階段甄試 15-27 Podcast 第四集上架 國中社團(九).國中教育會考說明(第四節).班週會(五).班聯會主席政見發表(班聯會主席選舉).英文朗讀比賽.職三烤肉.高中一二生涯講座 16 國一(愛禮樂)社區環保服務活動 17 國中教育會考 17.18 大學申請入學第二階段甄試.大學繁星推薦第 8 類學群第二階段甄試 5/15-6/1
十五	0518-0524	消費者保護教育週. 壁報(高二義).一二年級日常生活表現評量/敘獎.國三外考班學期補考.高中特招專業群科甄選入學術科測驗成績公告 19 飢餓十二體驗活動 21 自治朝會 22 國中社團(十).高中社團(五).國三升學班多元入學說明會(早自習及第 1 節)23 密室逃脫決賽 24 廁所綠美化競賽(二) 好讀週報性平教育特展

新北市私立竹林高級中學 113 學年度第 2 學期重要行事曆

週次	起訖日期	處室工作、班務活動
十六	0525-0531	國語文測驗.好讀週報性平教育特展 自治朝會.發畢冊 29 端午節 31(5/30 補假)
十七	0601-0607	性別平等教育暨能源教育週. 競試週 防制學生藥物濫用宣導 1 作業抽查(IV)2-6 壁報(高二和).畢業典禮預演(上午)/星光演唱會(下午)2 回收班費結存單.週記總檢查.四技申請入學第二階段甄試錄取名單公告.四技甄選入學第一階段篩選結果公告.大學申請入學第二階段甄試錄取名單公告 2 畢業典禮(上午)3 大學繁星推薦第 8 類學群放榜 4 自治朝會 5 大學申請入學網路登記就讀志願序 5.6 職三面試模擬 (I) 5.6 五專優先免試入學網路志願選填登記 5-9 國中社團(十一).高中社團(六)社團檢討/敘獎/評鑑.寄發國中教育會考成績單並開放網路查詢 6 晨讀檢核表繳交(全校一、二年級及國三直升班)6 國一(忠孝仁信)社區環保服務活動.竹林校系教職員工自強活動 7 *友善校園活動-我的安全地圖
十八	0608-0614	(國一特色/國二特色/高一二)統一週考 職三面試模擬 (II) 9.10 自治朝會.多元選修課程成果展.大學申請入學放榜 12 個別化教育計畫(IEP)檢討會 國中社團(十二).班週會(六).期末班聯會議.國一水域安全宣導(第六節).膳食監督會議.英文單字比賽.高中一二生涯講座 13 高中特招專業群科甄選入學放榜.五專優先免試入學放榜 13 四技技優甄審指定項目甄審 13-22 四技甄選入學第二階段甄試 14-29
十九	0615-0621	春暉五反教育週. 英雜測驗 壁報(高二平).服儀檢查 16 代收代付會議 17 自治朝會 19 行車監督會議 20 基北區免試入學志願選填 20-26 國三升學班選填志願說明 21 Podcast 第五集上架
二十	0622-0628	假期安全教育週. 高中特招考試分發入學測驗 22 寄發高中特招考試分發入學測驗成績單及網路查詢 23 (國二)期末考 23.24 期末考 26.27 市長獎頒獎典禮(暫)23-25 高中特招考試分發入學志願選填 23-26 國二畢業旅行 25.26.27 四技技優甄審公告正備取名單 26 畢業班(國三外考.高三.職三)暑修 26-30 輔導工作檢討/回收輔導紀錄
廿一	0629-0705	期末考.休業式/全校大掃除/調整班級/頒發優質態度/品德楷模獎勵金(11:00 全校放學)30 防制學生藥物濫用宣導 1 四技甄選入學第二階段甄試錄取名單公告 2 四技技優甄審登記就讀志願序 2-4 寄發五專免試入學成績單暨現場登記分發報到通知單 4
暑一	0706-0712	四技技優甄審放榜.基北區免試入學放榜.高中特招考試分發入學放榜.高中藝才班放榜 8 五專免試入學現場登記分發報到 9 四技甄選入學網路選填就讀志願序 9-11 基北區免試入學報到 10 分科測驗 11.12
暑二	0713-0719	四技甄選入學放榜 15
暑三	0720-0726	升高三複習課程 21-25 國一新生活動(暫)23.24.25 高一新生活動(暫)24.25
暑四	0727-0802	暑期學藝活動：7/28~8/22 註冊日.服儀檢查.國二及高中三年級班際籃球比賽(暑輔第一週開始)28 寄發分科測驗成績單 29 四技登記分發網路選填志願 7/29-8/1 發學期成績單.防制學生藥物濫用宣導 1 大學分發入學網路登記分發志願 1-4
暑五	0803-0809	四技登記分發放榜7
暑六	0810-0816	大學分發入學放榜13 國中學期補考14 高中學期補考15 全民英檢中級(聽讀、一日考)16
暑七	0817-0823	(國三外考/高三)複習課程 18.19 國一/國二/高一/高二/國三直升戶外活動 18.19 暑期學藝活動 8/22 結束
暑八	0824-0830	祖父母節 24 (國三外考/高三)複習課程 25.26 教師備課日 27.28.29
一	0831-0906	開學.服儀檢查 1

國一生涯發展教育家長手冊使用說明



國中生涯發展教育家長手冊
親子話生涯 築夢好未來
CONTENTS

目錄

- 編者的話
- 親子成龍、望女成鳳—親子一同話生涯 01
- 親子生涯發展規劃之旅 05
- 多元探索、發現亮點—了解孩子的學習表現 10
- 天生我才必有用—認識性向測驗 17
- 鐘鼎山林、各有天性—認識多元智慧 22
- 真我的風景—認識人格特質 29
- 擇其所愛、愛其所選—認識興趣測驗 32
- 橫條大路通羅馬—認識適性入學管道 39
- 明明白白我的心—價值觀與親子溝通 50
- 附錄—認識科系 55

設計架構

搭配《國中生學生生涯發展紀錄手冊》內相關資料，一起討論關於生涯規劃的想法與決定，為孩子規劃出一套與眾不同適合他們的生涯目標。



設計理念

為增進並協助國中生家長對孩子生涯探索與規劃的認識，教育部國民及學前教育署特地編印「國中生涯發展教育家長手冊—親子話生涯 築夢好未來」，提供給每一位家長參考，共同來為孩子們的教育盡一份力。

內容說明

1. 理論基礎—Swain生涯規劃金三角
 - 自我探索：興趣、能力、價值觀。（七、八年級）
 - 環境探索：職涯參訪與實作。（八年級）
 - 自我與環境的整合決定。（九年級）
2. 目錄

目錄				
項目	分項目	頁碼	填寫人	建議填寫時間
一、我的成長故事	(一) 自我認識	1-2	學生	每年9月、或年級別換屆
	(二) 職業現狀	3	學生	生涯發展課程後填寫
	(三) 我的志願	4	學生	生涯發展課程後填寫
二、各個心理測驗	(一) 興趣測驗	5	學生	生涯發展課程後填寫
	(二) 人格測驗	6	學生	生涯發展課程後填寫
	(三) 其他測驗	6	學生	生涯發展課程後填寫
三、學習成果及特殊表現	(一) 課的學習表現	7-10	學生	1. 每學期學業成績(每年9月、翌年3月)或學期成績單(發放時間)、依學期別填寫 2. 國中教育會考活動參與者、競賽成績則於實施後另加成績單時點入
	(二) 我的經歷(幹部、社團)	11	學生	
	(三) 參與校內外競賽得獎	12	學生	每年9月、翌年3月、依學期別填寫
	(四) 行為表現或服務紀錄	13	學生	學期別填寫
	(五) 服務學習紀錄	14	學生	
四、生涯統整與回顧	(一) 生涯統整	15-16	學生	國三(下)年級第2學期初(約3月)
	(二) 生涯回顧	17-20	學生	
五、生涯發展規劃書	(一) 生涯發展規劃書	21-22	學生、家長、導師	國三(下)年級第2學期(虎北入學及特色招生前)
	(二) 生涯發展規劃書	23	輔導教師	輔導教師
六、學生生涯發展歷程相關紀錄	(一) 學生生涯發展觀察紀錄	23	輔導教師	進行學生生涯諮詢、觀察或建議後，隨時填寫
	(二) 生涯諮詢紀錄	24	學生	每年9月、翌年3月、依學期別填寫
七、家長的話	(一) 家長的話	25	家長	每年5-6月、依年級別填寫，實施參訪後、歡迎擇一填寫
	(二) 家長的話	25	家長	
附錄一	國中生涯發展教育課程目標與內容綱要(實施要點)	26-28		
附錄二	資料錄覽表(113學年適用)	29		
附錄三	生涯發展課程實施要點(113學年適用)	30		

青少年的情緒管理與人際關係(取自張黛眉臨床心理師)

(一)如何與青春期的孩子相處

1. 瞭解青春期的孩子：由於生理上、心理上均有所變化，而使孩子不知該如何是好，而此時期的孩子，偏偏又反抗、叛逆，因此要好好與其溝通，讓孩子了解這是人生必經的過程。
2. 父母的自我覺察：瞭解一些青春期孩子的特點，在心理上有所準備。同時對自己常說的話有覺察，要清楚自己常對孩子說些什麼。
3. 從訓導轉變為輔導：由訓導管教的父母角色轉為輔導角色；想幫助孩子以包容的心去專心地傾聽孩子的心聲或是向專業助人者請益，善用適度要求、尊重接納是有效的輔導方法。

(二)聽比說重要

1. 先閒聊後溝通，閒聊沒有壓力沒有意圖，溝通則是刻意談一件事。

2. 把閒聊變成習慣。談大範圍的話題，如電視節目、運動、音樂、美食、但問題內容應正面，有助於彼此了解。
3. 青少年在晚上比較愛講話，並肩談取代面對面。

(三) 父母的憤怒情緒管理

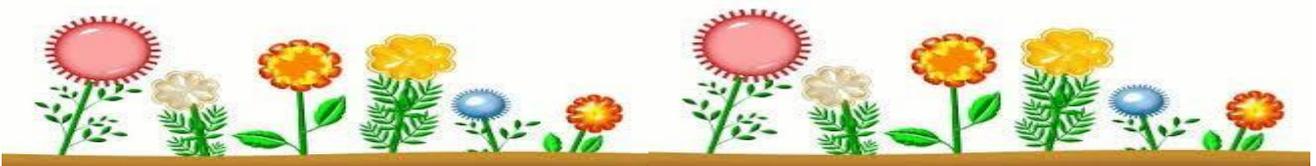
1. 常想想青春期孩子的辛苦。
 2. 氣頭上離開現場。
 3. 平靜後用「我訊息」溝通。
- ▶ 你是在「幫助」孩子，但由於你同時也在向他「吼叫」，因此孩子認為你所做的事，就只是「在生氣而已」。
 - ▶ 你很「擔心」，所以和孩子談他的「問題」，但他所聽到的卻是「他有毛病有缺陷」。
 - ▶ 你只是在「設下限度」，但卻用處罰的形態執行，因此孩子認為你並不真的關心他，只是「想出一口氣而已」。
 - ▶ 一旦孩子的行為造成衝突時，不要以品性標記(懶惰、貪心、浪費、自私、散漫)來談這件事。
 - ▶ 用我訊息(具體描述行為、造成的後果、給你的感受、你希望他如何做)。

(四) 提昇青少年自信心的四個要素

1. 團體的歸屬感：同儕已經遠遠的超過了父母成為提供他們親密感以及社會支持的主要來源。
2. 覺得自己是獨一無二的一自己的價值被肯定。
3. 覺得自己有能力、被尊重。
4. 偶像的建立。

(五) 父母如何協助青少年階段的孩子成長

1. 避免破壞關係的壞習慣：批評、責備、抱怨、嘮叨、威脅、懲罰、無限制的物質滿足。
2. 盡量培養建立關係的好習慣：關懷、信任、傾聽、支持、協助、親近、鼓勵。
3. 提供青少年「成就」和「滿足」的機會與感受。
4. 支持青少年建立目標與價值。
5. 以「成人」對「成人」的方式溝通、訂定合約。
6. 以身作則，展示重要的價值(身教的重要)。
7. 持續瞭解與接納，欣賞並享受青少年的成長。
8. 爭取孩子的共識，逐漸減少規範。
9. 更平行的引導，調整自我逐漸放手。
10. 管大事不要管小事。



114 年國中教育會考考程表及注意事項

一、考試日期：114 年 5 月 17 日至 5 月 18 日 (星期六、日)

二、各科考試時間及題數：

考試科目	時間	題數	結果呈現
國文	70 分鐘	45~50 題	分為「精熟」、「基礎」和「待加強」3 等級 成績計算方式可詳見教育部 國中教育會考網站： https://cap.rcpet.edu.tw/
英語閱讀	60 分鐘	40~45 題	
英語聽力	25 分鐘	20~30 題	
數學	80 分鐘	選擇題 25~30 題 非選擇題 2~3 題	
社會	70 分鐘	60~70 題	
自然	70 分鐘	50~60 題	
寫作測驗	50 分鐘	1 題	分為一至六級分

三、考試時間表

	114 年 5 月 17 日 (六)		114 年 5 月 18 日 (日)		
上午	08:20-08:30	考試說明	考試說明		
	08:30-09:40	社會	自然		
	09:40-10:20	休息	休息		
	10:20-10:30	考試說明	考試說明		
	10:30-11:50	數學	13:30-11:30	英語(閱讀)	
			11:30-12:00	休息	
			12:00-12:05	考試說明	
			12:05-12:30	英語(聽力)	
下午	13:40-13:50	考試說明	※若英聽全部重播，結束時間為 12:55。		
	13:50-15:00	國文			
	15:00-15:40	休息			
	15:40-15:50	考試說明			
	15:50-16:40	寫作測驗			

114 年基北區多元入學管道

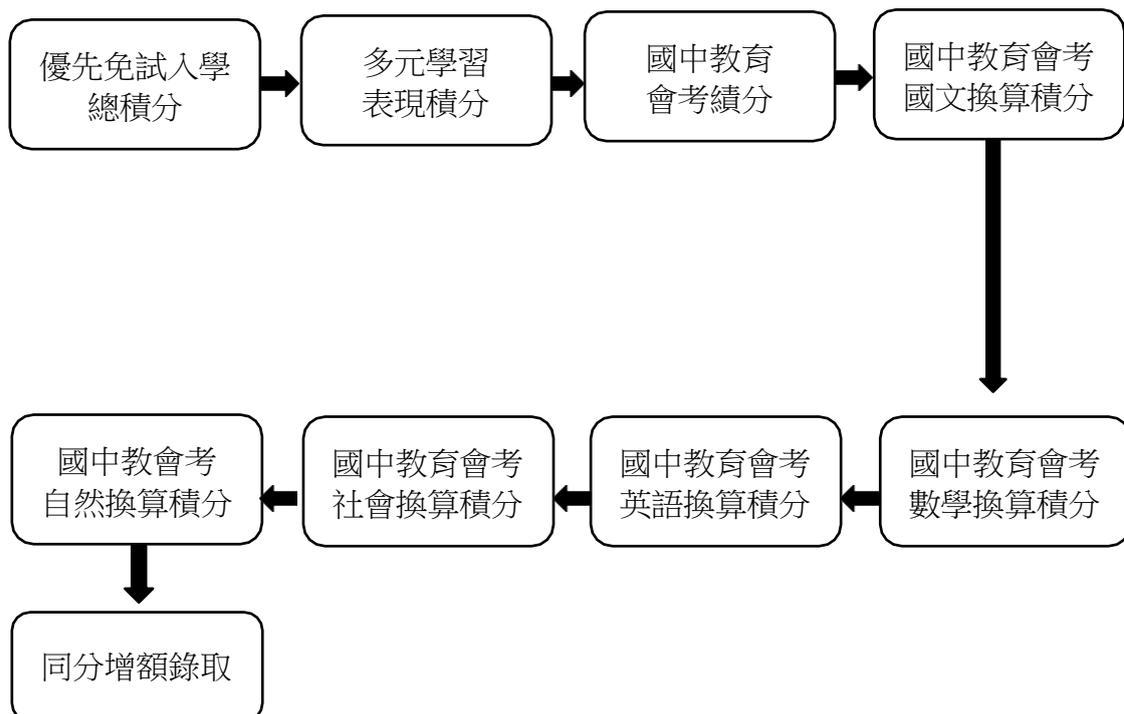
免試入學	新北市優先免試入學	特色招生	甄選入學	
	基北區高級中等學校免試入學		藝術才藝班(音樂、舞蹈、美術)	
	技優甄審入學		體育班	科學班
	五專優先/聯合免試入學		新北市專業群科	
	身心障礙學生適性輔導安置		台北市專業群科	
			考試分發入學	

114年新北市高級中等學校優先免試入學

一、管道說明

入學管道	免試優先入學
招生對象	1. 新北市全體國中應屆畢業生 2. 公立優免：依「鄰近國中劃分表」對應可招生區國中學校 3. 私立優免：本市轄屬國中學校
招生學校	1. 公立高級中等學校(含綜高普通科及華僑高中)聯合辦理 2. 私立高中職各校自辦
報名原則	1. 依鄰近國中劃分表擇一校報名
錄取規準	1. 報名未超過招生名額，則全部錄取 2. 報名超過招生名額，依「優先免試入學暨直升入學超額比序項目順次表」辦理
其他	1. 各招生學校應提供經濟弱勢學生名額(至少 1%) 2. 各招生學校得列備取名額 3. 其他外加名額(2%)依升學相關優待辦法辦理 4. 私立高中附設國中部畢業生不得報名該校優先免試入學

二、優先免試入學超額比序順序表



114 年新北市高級中等學校專業群科特色招生甄選入學

入學管道	專業群科特色招生
招生對象	國中畢業生、就讀海外學校及大陸台商學校學生
招生學校	新北市公私立職業學校高中附設職業類科共計 12 校
甄選條件	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不採計國中教育會考成績 2. 分二階段進行： <ul style="list-style-type: none"> ✧ 書面審查階段(占總成績 30%)，書審成績包含相關群科技藝競賽(15%)、其他競賽(10%)、生涯發展規劃書(5%)以及外加特別加分條件(5%) ✧ 術科測驗階段(占總成績 70%)，考試範圍與國中九年一貫課程綱要相關學習領域之能力指標為主 ✧ 以書面審查成績分數高低，錄取招生名額 3 倍率的學生，未及 3 倍率或同分超額者，全數錄取進入第二階段術科測驗 ✧ 錄取標準：依總成績分數高低為錄取依據，錄取最低分數由各校招生委員會討論訂定之
報名日期	<p>選填期間：2 月 17 日(星期一)上午 8 時至 3 月 7日(星期五)中午 12 時止。</p> <p>選填網址：https://www.tsvs.ntpc.edu.tw/</p> <p>第一階段書審報名：</p> <p>日期：114 年 3 月 13 日(星期四)上午 8 時起至 114 年 3 月 14 日(星期五)中午 12 時止。</p> <p>書面審查結果：</p> <p>3 月 25 日(星期二)由各招生學校將成績單寄至各團體報名國中。同時間公告於新北市 114 學年度特色招生專業群科甄選入學網 https://www.ykvs.ntpc.edu.tw/p/403-1000-477.php 及各招生學校首頁。</p> <p>第二階段寄發術科測驗准考證 114 年 4 月 1 日(二)</p> <p>第二階段術科測驗 114 年 4 月 12 日(六)</p>
其他資訊	請至 114 年新北市高級中等學校專業群科特色招生甄選入學網站查詢

114 年基北區特色招生考試分發入學

入學管道	基北區特色招生考試分發入學
招生對象	國中應屆畢業生
招生學校	基北區 臺北市立中正高級中學-國際文憑 IB-DP 班 臺北市立西松高級中學-國際文憑 IBDP 實驗班 臺北市立育成高級中學-國際文憑 IBDP 實驗班 國立臺灣海洋大學附屬基隆海事高級中等學校-海洋科技人才培育實驗班
考試科目	中正高中：英文能力測驗、數學能力測驗 西松高中：創造性與批判性思考紙筆測驗 育成高中：語文素養能力測驗、數學素養能力測驗 海洋大學附屬基隆海事高中：數學能力測驗、自然能力測驗
報名時間	114 年 6 月 18 日 (星期三) 8:00 至 6 月 19 日 (星期四) 12:00
考試日期	考試日期：114 年 6 月 22 日 (星期日) 8:20-12:00
分發方式	與基北區免試一次分發到位 網路選填志願：114 年 6 月 24 日 (星期二) 12:00 至 6 月 26 日 (星期四) 12:00 (截止時間與基北區免試入學同步)

114 年科學班甄選重要時程

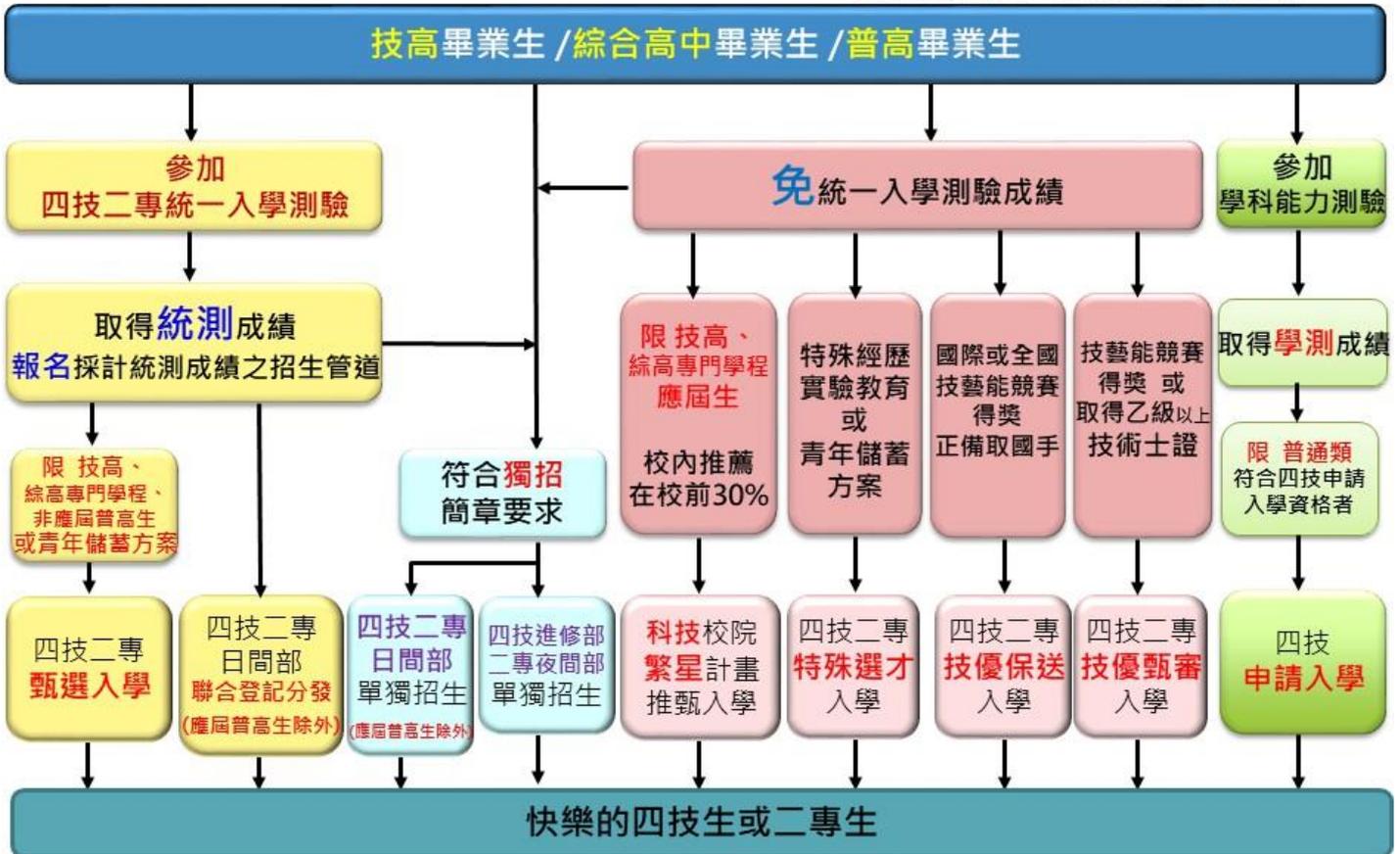
學校	報名時間	科學能力 檢定	科學能力 成績公告	實驗實作	實驗實作 成績公告	錄取 放榜
建國中學	2/20~3/05	3/15	3/19	3/24~3/25	3/31	4/02
北一女中			3/20	3/24~3/25	3/27	3/31
師大附中			3/20	3/29~3/30	4/02	4/02

高職生升學管道

(一)四技二專升學流程圖

四技二專升學管道流程圖

*畢業生含應屆、非應屆及同等學力



(二)統一入學測驗

四技二專的升學是採用**考招分離制度**，考試和招生分開，考試是指「技專校院入學測驗中心」辦理的「統一入學測驗」，考生僅需參加這一次的考試，以「統一入學測驗」成績向不同的入學管道辦理，所以同學**務必要報考「統一入學測驗」**，同時也要報名各種入學管道（如推薦甄試、聯合登記分發等），才能順利進入四技二專就讀，因此同學需要去了解各種入學管道的特性，才能選擇對自己有利的管道報考。

一、高中學習歷程檔案

108 課綱實施後，未來在高中階段時，學生必須在課程中練習探究與實作，以培養自主探索、和跨領域解決問題的能力。同時從 111 學年度起，學習歷程檔案也將作為大學甄試入學（學測申請）的重要書面審查資料。學習歷程檔案期望透過記錄每位學生在高中三年的學習歷程與成果，讓升學制度不再限於傳統紙筆測驗的能力，而是藉由學習歷程檔案的建置，來呈現每位同學在不同領域的多元能力展現，並反映出每位高中生不同且獨特的學習軌跡、個人特質與發展潛力。

學習歷程檔案包含六個項目，分別是：**基本資料、修課紀錄、課程學習成果、多元表現、學習歷程自述與其他個別校系指定之資料**。高中校方每學期會負責登錄每位學生的基本資料與修課成績，而同學們則必須於每學期末上傳課程學習成果（每學期至多三項）與多元表現（每學年至多十項）到由政府建置的「學習歷程檔案資料庫」。未來於大學入學申請校系時，學生再從自己的學習歷程檔案資料庫中，分別勾選三項課程學習成果與十項多元表現，並撰寫學習歷程自述和其他資料，最後再交付大學端審查與評分。



二、和過去備審資料相比，有何差異？

過去的甄試入學制度中，備審資料經常有同質性過高、或是單純堆疊與申請科系無關之證明的狀況出現，大學入學彷彿成為一種單純比拼獎狀數量的軍備競賽。不僅如此，備審資料通常只強調最後的成果證明，而缺乏過程中的學習紀錄，因此往往難以反映出每位高中生平時在學的实际課程表現，以及個人的學習特質與潛力。學習歷程檔案將取代過往大學申請的書面備審資料，新舊制度之間的差異主要有以下三點：

（一）強調課程學習成果

學習歷程檔案一大變革在於，增加「課程學習成果」作為大學申請入學的審查項目之一。每位學生每學期可上傳課程學習成果到學校平台，上傳件數由各校訂立。而每學年可從學習平台中，勾選至多三件課程學習成果到中央資料庫，三年最多可累積十八件課程學習成果。這些學習成果歷程反映的是每個學生在學習時所展現出的志趣與特質。在未來，同學可以挑選其中三件成果給大學申請校系審查，大學端也更能從新的學習歷程檔案制度中實際了解申請學生的發展潛力。

（二）納入綜整心得呈現

學習歷程檔案制度同樣也鼓勵高中生平時能夠多加參與不同類型的課外活動。這些課外活動包括學生社團、服務活動、校外競賽等等。除此之外，同學也可以依照自己的意願、規劃「自主學習計畫與成果」課程，並將自主學習成果納入多元表現的成果。與過去備審資料最大的差異在於，同學在未來申請大學校系時，還要再另外撰寫「綜整心得」，進一步說明上述多元表現成果與自己與所申請科系之間的關聯性，解決大學校系過去難以從同質性過高的備審資料中，找到優秀學生的問題繼續發生。

（三）提早探索生涯興趣

過去高中生、家長與老師們時常到了高三才必須費盡苦思製作備審資料，不少同學也在這時候才仔細思考自己有興趣的科系是什麼。而學習歷程檔案制度則藉由定期與長時間的紀錄，大大減輕



每位學生在高三時整理備審資料的負擔以外，還可以讓同學在每學期上傳與準備學習歷程檔案的過程中，提早探索自己生涯志趣的方向。

三、同學該怎麼準備「課程學習成果」和「多元表現」？

(一) 課程學習成果

每學期結束時，學生可以從自己修習的所有課程中，選擇其中三項學習成果，上傳至學習歷程檔案資料庫中。除了傳統基礎學科課程外，同學還可以選擇校訂必修、多元選修課程跟自然及社會領域探究與實作的課程與活動成果，呈現自己最有興趣與最努力的科目成果。至於課程學習成果的作品格式，則沒有限制，可以是一張學習單、也可以是一個實作作品或歷程紀錄，同學可以依照負責上課的老師的安排與規劃。而這些上傳的課程學習成果在每學期結束前，都需要經過教師認證，確保這些成果不是由他人代做。除了具體成果以外，同學還可以把自己的心得與歷程記錄其中，因為成果並不限定十分完美的作品才能上傳，若能從失敗的經驗中得到收穫，讓自己更加確定自己的興趣與動機，藉由適當的說明與呈現，都可以說是一份好的課程學習成果。



(二) 多元表現

學習歷程檔案中的「多元表現」部分，包括幹部證明、社團證明、校內外競賽、服務經驗與自主學習計畫成果等等。每所高中會安排「團體活動時間」與「彈性學習時間」，同學們可以利用這些時間從事有興趣的活動內容，豐富自己的多元表現。不過，多元表現的審查標準同樣並非越多越好，未來每位同學在每學年最多只能上傳十項多元表現到學校平台；最後在高三申請校系時，也最多只能繳交十項多元表現。

重要的是，學習歷程檔案強調質量並重，因此把「一件作品」或是「一個社團幹部」做好，並不一定就比「參加滿十個課外活動」來得遜色。此外，過去常會有一種想法，認為在寒暑假期間能「出國交換」的同學，在申請入學時就會比參加「國內實習或志工」來得有優勢。然而，大學教授在審查時，同時也會評估每位同學參與多元表現的深度與動機，因此未來學生在高三申請大學校系時，還要針對自己的多元表現撰寫「綜整心得」，進一步說明自己的參與動機與心得感想。這些心得資訊也有助於大學審查書面資料時，在標準上更具有公信力。

(以上資料取自: <https://www.108epo.com/courses.php> 作伙學!)



四、國三~生涯相關測驗介紹

(一) 適性化生涯性向測驗(臺師大心測中心)

多元性向測驗含有八個分測驗，可使個人了解自己的潛能趨勢和弱點，預測個人發展的方向。

測驗名稱	測量的能力
語文	測量受試者在不同情境下與人之間的溝通、互動之語言表達以及理解文本內容的能力。
數學	測量受試者在數字與數量概念的運用能力，以及與數量方面有關的推理能力，此又稱「數感」能力。
空間	測量受試者對於物體在腦海中方向轉換如：翻轉、旋轉與折疊，以及對於空間、圖形中的線索和小空間距離感判斷的能力。
邏輯推理	測量受試者對於找出事物共同原理原則，及可將既有的原則應用到相似的情境，來協助問題解決的能力。
觀察	測量受試者對於覺察和辨別實物或現象在圖形與外形上的改變或細小差別，並快速擷取資訊的能力。
科學推理	測量受試者在運用線索解決日常生活相關之情境所遭遇到之科學問題的能力。
美感	測量受試者在視覺感知的表達能力和判斷視覺形象的敏感度。透過色彩、線條與畫面等方式，並運用不同的作答方式展現出美感。
創意	測量受試者在有限時間內針對某個主題，能夠提出不同的構想並且能夠改變思考方式，突破成規的能力

(二) 情境式生涯興趣測驗(臺師大心測中心)

測驗目的是了解自己的興趣類型，所測興趣類型說明：性格及喜歡從事的活動

實用型 (R)	性格	情緒穩定、有耐性、坦誠直率、講求實用、喜歡親手操作
	工作	機械、電子、土木建築、農業
研究型 (I)	性格	善於觀察、思考、分析與推理，喜歡思考問題並解決，有創意、喜歡與相同興趣或專業的人討論
	工作	生物、化學、醫學、數學、天文
藝術型 (A)	性格	直覺敏銳、善於表達與創新、希望藉文字、聲音、色彩或形式來表達創造力和美的感受。喜歡獨立作業、較隨興。
	工作	音樂、寫作、戲劇、繪畫、設計、舞蹈
社會型 (S)	性格	對人和善、易相處、願意關心、傾聽和了解別人、喜歡幫助他人成長、喜歡團隊工作、交友廣闊
	工作	教師、輔導、社會工作、醫護
企業型 (E)	性格	精力旺盛、生活緊湊、喜歡冒險競爭、做事有計畫並立刻行動。不願花太多時間仔細研究，希望用有權利去改善不合理的情事。善說服和組織能力，上進。
	工作	管理、銷售、司法、從政
事務型 (C)	性格	個性謹慎、做事講求規矩和精確。按部就班、精打細算、有效率、仔細、可靠且有信用。不喜歡改變或創新，也不喜歡冒險和領導。
	工作	銀行、金融、會計、秘書

五、十八學群初探~大學選才與高中育才輔助系統 Collego!



自主驅動、適性揚才

探索生涯旅程

找到適合你的學群學類與學系

輸入關鍵字(資訊、學群、生物、學系...)

(一) 功能說明

※功能說明：

The screenshot shows the Collego website interface. At the top, there is a navigation bar with the Collego logo and tabs for '大學選才', '高中育才', '焦點話題', and '最新消息'. To the right, there are search, '常見問與答', and '登入' buttons. Below the navigation bar, there are several content boxes:

- 大學選才** (highlighted with a crown icon):
 - 認識學群
 - 認識學類
 - 認識大學
- 高中育才** (highlighted with a crown icon):
 - 探索生涯旅程
 - 三年行動計畫
 - 探索興趣類型
 - 探索核心素養
 - 探索領域學科
 - 探索加深加廣課程
 - 探索知識領域
- 焦點話題**:
 - 找作品(關鍵字)
 - 找話題
 - 找標籤
- 最新消息**:
 - 所有公告
 - 系統公告
 - 選才公告
 - 育才公告
 - 會議公告
 - 生涯資訊
- 搜尋**:
 - 關鍵字
 - 進階適配
 - 依據選擇條件
 - 增加此範圍條件
- 常見問與答**:
 - 新手上路/密碼/帳號使用/登入
 - 選才相關
 - 育才相關
 - 搜尋功能/比較功能
 - 個人化功能
- 登入**:
 - 登入/註冊帳號
 - 關於Collego!
 - 著作權聲明

為了幫助高中生可以順利探索適合自己的學習資源及生涯發展路徑 自106年起由大考中心開發了Collego系統來提供高中育才及大學選才的資訊 目前已移轉由大學招生委員會聯合會主辦，並委託臺北醫學大學承辦。

(二) 高中育才

1. 探索生涯旅程
2. 三年行動計畫
3. 探索興趣類型
4. 探索核心素養
5. 探索領域學科
6. 探索加深加廣課程
7. 探索知識領域

(三) 大學選才

1. 認識學群
2. 認識學類
3. 認識大學

➤連結網址：<https://collego.edu.tw/>



學會傾聽，10 個與孩子的正確對話法

(本文取自大田出版《跟自己的孩子聊得來》一書)

為了讓孩子打開心房，你必須拋下過去的成見，努力看見「現在」的他。不要去抓孩子的缺點和問題點，而是在對話中找出他們的優點和潛力。

首先，學會傾聽

傾聽是全然接納對方所說的話，當孩子感覺被接納，心理上將獲得安定感。

越來越多爸爸希望自己成為孩子心目中的好父親，他們努力騰出時間去上爸爸教室或參加好爸爸聚會，然而運用在實際生活上卻不容易。他們覺得自己為了這件事已經竭盡所能了，但親子間的對話總是有一句沒一句就結束，每次為了想話題都傷透腦筋。到底為什麼和孩對話會這麼難呢？

親子對話時，父母希望孩子能專心聽自己講話，當然孩子也有同樣的期待，希望父母能好好聽自己說話。親子對話的祕訣就隱藏在這裡：即使心裡覺得孩子講的內容沒有意義又沒必要，也要認真傾聽。

傾聽指的是全然接納對方所說的話。當一個人感到自己被全然接納的時候，心理上就會獲得安定感，並產生努力進步的欲望。當然，孩子也不例外。很多爸爸認為指出並糾正孩子的錯誤才是最好的方式，把心力全放在抓錯和提出解決方案上，卻忽略了傾聽。其實最有效的方式就是積極傾聽，方式如下：

積極回應

請積極回應孩子，表示你能夠充分理解他，這個時候孩子便會對你敞開心扉。你可以用「啊，原來是這樣啊」、「原來行不通啊」、「爸爸也這麼覺得」、「哇！好棒喔」、「這樣啊，你一定很難過吧」等方式回應他們，讓孩子覺得爸爸是理解自己的。

看著孩子的眼睛說話

為了表現自己正專心聽孩子說話，你可以上半身稍微傾向孩子，用滿懷關愛的眼神凝視他。聽孩子講話的時候，最好能一邊點頭以表示認同。對話時，若身體往後傾、避開孩子的眼睛，或眼神流露出對孩子有所要求的訊息，孩子可能會認為自己遭受拒絕或被忽視。

拋問題是一種感興趣的表現

爸爸常自以為很了解孩子，總在孩子開口之前就出言揣測。然而這樣卻會使孩子更退縮、把心房關得更緊。請先努力了解孩子，而不要搶著下判斷。如果你不夠了解孩子，可以先向他們拋問題，讓孩子知道爸爸對他的話很感興趣。徹底了解孩子後，親子間的共鳴地帶也會更廣闊。

傾聽時，請拋下成見和偏見

爸爸傾向以孩子的過去來評判現在的他，這表示爸爸並沒有接受孩子目前的狀態以及他已經改變且成長的事實。對孩子而言，這是相當無奈且有苦難言的。為了讓孩子打開心房，你必須拋下過去的成見，努力看見「現在」的他。不要去抓孩子的缺點和問題點，而是在對話中找出他們的優點和潛力。

放棄贏過孩子的念頭

和孩子對話時，請務必時時意識到你和孩子對話的目的，避免陷入一廂情願。如果在過程中遇到不如意而發脾氣或責罵孩子，孩子的心就不會再為你敞開了。其實只要做到仔細聆聽、不批判孩子的發言，就能打開孩子的心，讓他們向你傾訴內心的想法和遇到的問題。在心理治療或諮商過程中也常常僅靠傾聽諮商者的言談來解決問題。這意味著什麼呢？這代表全然接納對方的發言就可以打開他的心房。對孩子而言，暢所欲言後不但心情變得舒爽自在，過程中也能培養出靠自己解決問題的自信心。

10 個與孩子的正確對話法

1. 遇到孩子時總是用微笑迎接他。
2. 疲倦或情緒激動時，避免談論重大話題。
3. 在孩子說出真正想講的話之前，請耐心等待。
4. 對話時盡量使言語、表情、動作所傳達的訊息一致。過程中可以用「我懂」、「我也這麼覺得」、「對啊」來表示認同。
5. 孩子表現好的時候給予稱讚，用言語表達爸爸的喜悅。
6. 當聽不懂孩子的意思或弄不清楚孩子的意圖時，請孩子再說一次。
7. 不要打斷孩子說話。建立優質對話的最基本條件就是，即使對話內容乏善可陳也要表示尊重。
8. 千萬別說「這樣不對」、「你怎麼會這樣想？」等否定的言語，要壓抑住脫口而出的衝動。
9. 不要用「為什麼」開頭。問孩子「為什麼遲到？」、「為什麼你總是這樣？」通常會引導孩子說出：「因為……」、「呃，我也不知道」等無效的回應。如果用「什麼」來代替「為什麼」，對談即變得更和緩也更有效果。請試試看用「發生了什麼事啊？」來開啟話題吧！
10. 建議可以在餐桌上或鏡子前貼上小紙條，寫上「爸爸愛你」、「爸爸以你為榮」等傳遞父愛的字句。

📖 跟自己的孩子聊得來 아빠 대화법

作者：田導根/譯者：袁育媗

出版社：大田 出版日期：2015/08/13



陪伴孩子，面對人生壓力

網路文章

據心理學家研究發現，適當的壓力能激發個體的潛能、創造良好的行為表現。但是，過高的壓力卻會為個體帶來強烈的焦慮與挫折感；又若壓力持續不斷，個體便會開始抗拒、逃避，進而產生自暴自棄的心理，表現自我傷害的行為。

最近校園內傳出的暴力、自殺事件，令為人父母者心驚、困惑不已！何以學業成就不凡的佼佼者，竟然禁不起不算大的挫折而非自行了斷不可？

構成壓力的條件與壓力的強弱程度是因人而異的。對於一個自我要求高、好勝心強、鮮少失敗的孩子來說，不能達到自己預定的目標，或他的表現自認為無法像父母交代，會被別人看不起的時候，就會給他自己帶來很大的壓力。而陷入內疚與挫敗的情緒中。如果未能獲得父母的諒解，自己又想不通、想不開的話，輕則陷入情緒困擾、學習能力降低、成績屢退；重則罹患心理疾病，更甚者便走向死亡。這一代的孩子在平順的歲月中成長，他們忍受挫折與失敗的能力很低，父母親若以為孩子已經長大表現不好就應該嚴格要求，絲毫不可放鬆，以免造成不成才的後果，那就大錯特錯了！！孩子越長大，自尊心便隨著增強，需要被尊重，尤其在受到挫折的時候，父母的愛心、耐心、包容與鼓勵才是化解他受傷的最佳良藥。在他的內心的深處，正因您的愛與寬容將化為鼓勵，推動他再出擊，去克服困難爭取成功。

建議您，當孩子有壓力的時候(考不好、犯錯時、受傷害時)

1. 真誠對他表示關心，不要表現出責怪、輕視的態度。
 2. 相信他、傾聽他，給他獨處的空間與時間。
 3. 鼓勵他，與他討論如何改善的方法；不要求他，只與他分享您人生中成功的經驗。
 4. 與校方聯絡，共同輔導，以收事半功倍的效果。
 5. 請勿責打、羞辱他，以免造成嚴重的後果。
 6. 注意孩子的反常表現，可能是求救的訊號，要迅速做出善意的回應。
- 允許孩子用嘗試錯誤的方式成長，耐心的陪他走過這段路。

成功是由無數時間的努力累積而成，

不要期待孩子在短時間內就要有好的表現，

允許他逐漸邁向成功。

斷捨離練習三步驟，活出「當下的自己」

斷捨離，不只是收納術

斷捨離不只是單純的收納術，或丟棄雜物的技巧而已，它其實是一套思考法。簡言之，就是協助你判斷「需要與不需要」的練習，透過反覆操作的過程，它不只能幫你收納房間，還能幫助你整理思緒，當然，也能用這套方法整理親子關係。

當「斷捨離」這三個字被重新解構和定義，我們透過「斷」絕不需要的物品，「捨」棄多餘的雜物精簡化，經由「斷」與「捨」這兩個動作，才能進入「離」（脫離對物品的執著）這個境界。

也就是透過思考：「要與什麼物品一起生活？要斷絕什麼？該留下什麼？該丟棄什麼？」在腦海裡反覆做選擇、下決定，最後悟出「離」，超脫了對物的執著。人對自我的認同、自信、自尊心也將由此誕生。

換言之，經由斷捨離這個過程來強化自我認識，最後正視真正的自我。藉由面對一件又一件的物品，反覆進行斷捨離，無形中幫助我們建立思考架構，自然而然的培養出獨立思辨的能力。

而斷捨離的第一步，就是斷絕不需要的物品。比如說，你可以這樣問問自己：這項事物對自己而言「是否需要？」、「是否適合？」、「是否舒服？」，綜合理性與感性交互檢證，不斷做出選擇，捨棄對自己而言不需要、不適合、不舒服的事物，另外一方面，留下需要、適合、舒服的事物。所以，斷捨離正是藉由一連串去蕪存菁的過程，進行深層思考的收納術。

換個角度來看，當「斷捨離」公式套用到親子關係中，則創造了溝通的管道，藉由彼此的對話，訓練孩子獨立思考的能力。例如，當你不再為孩子收拾房間，而是藉由與他一起實踐斷捨離，詢問對方將物品留下來的理由並提出建議，最後尊重他的意願處理所有物，讓他自主思考、選擇、決定。在這個反覆練習的過程，無形中已為他鍛鍊腦力、強化心志，也孕育出個人的價值觀，更重要的是能避免親子之間的摩擦，讓你們的關係更親近。

整理房間，等於在釐清思考

為了讓所有人能更簡單的進行斷捨離思考，首先，可以透過眼前有形的物品作為管道，接著再提升至思考及感情這種無形的境界。

斷捨離的第一步，就從整理開始。整理空間也等於整理思緒，空間清爽了，思緒會更加清晰，心靈同時也得到淨化。在這個循環往復的過程中，蘊含許多能充分鍛鍊思考能力的機會。

在斷捨離的過程中，最重要的主角是自己。以自我為基準來思考、選擇、決定，究竟什麼是自己真正需要（要）、覺得適合（適）、感到愉快（快）的事物。如此一來，就能鍛鍊出自我獨立思考的能力。

當你能夠充分了解自己，以自我為主體整理出一套思考架構，你的判斷、決策以及解決問題的能力也會隨之增長。

斷捨離的重點不是丟，而是「當下的自己」

進行斷捨離時有一點要特別留意，千萬不要有「這個還能用……」、「好可惜……」這些以物品為主的想法，也不要抱著「以前經常使用」、「未來可能用到」的念頭，為過去和未來的自己設想，唯有當下的自己，才是最重要的主角。以當下的自己為中心，一次又一次的練習思考、選擇、決定，不只房間變整齊了，個人的思考力也會在不知不覺中提升，這一點無論是大人、小孩都適用。

替子女收拾房間，是父母忽略孩子想法的開始

從前面章節的解釋可得知，斷捨離就是透過思考：「要與什麼物品一起生活？要斷絕什麼？該留下什麼？」不斷在腦海裡反覆選擇、做決定，最後悟出「離」，超脫了對物的執著，將由此誕生人對自我的認同、自信及自尊心。

話說回來，如何將斷捨離運用在教養上呢？只要從斷捨離出發，一步一步做到以下三件事：

斷：斷絕對孩子不需要的幫助。

捨：捨棄對孩子多餘的安排。

離：離開「不能沒有我」的執著。

只要循序漸進的執行，不只能增進孩子獨立思考的能力，還能幫助彼此保有自己的空間，卻又能建立親密的關係。

首先，請牢牢記住一個原則：「只有本人才能做最終決定」。無論是什麼東西，唯有物品的所有人才能決定，到底該如何處置。

這件事聽起來理所當然，但在親子關係中卻沒什麼人能做到。多數父母已習慣無論任何事，都先替孩子做決定，主觀的判斷孩子需要什麼、不需要什麼，甚至命令孩子照著自己的意思去做，這絕對是大忌。因為這會使得孩子思考中斷，並且習慣聽命於父母，最後懶得思考，失去自主判斷的能力。

所以，即使是出於好意，父母仍必須時時提醒自己，買給孩子的東西，就是屬於孩子的所有物，要讓他們自己處置屬於他們的物品。

你是否也對以下的場景感到熟悉？在幫孩子整理房間時，認為有些東西孩子已經用不到了，就自作主張的把它扔掉，結果孩子發現後立刻阻止你，甚至和你鬧情緒，搞得雙方都不愉快。

實際上，父母眼中看來毫無用處、認定不需要的物品，對孩子而言可能是異常珍貴、不可或缺的重要物品。這是緣於價值觀的不同，而當孩子能建立個人的價值觀，就代表他能夠自己判斷、獨立思考，這正是培養思考力的關鍵。

幫他整理房間，等於忽視孩子的自我意志

為了讓孩子有更多練習自主思考的機會，建議父母試著讓孩子練習，決定自己的房間需要留下哪些物品。

我能理解，世界上的父母都想給孩子最好的，即使是為孩子做決定，出發點也是為孩子好。不過，忽視孩子本身的意志、一味的把父母的想法加諸於孩子，說穿了這種行為不過是一種自我滿足。

若你希望自己的孩子能積極、有想法，但又猶豫不知道該怎麼做，我的建議是，不妨從不幫他整理房間開始。

當然，協助孩子練習斷捨離，也許一開始必須花費很多時間，但父母千萬別急著給他建議，或認為「照著我說的比較快」就替他做決定，這樣只會讓孩子成為接受命令、不懂思考的機器人。

實際上，陪伴孩子憑藉本身的力量去思考、挑戰，並將從前的挫折轉化為經驗，對親子來說都是難得可貴的成長過程。孩子也能透過斷捨離，了解如何「替自己做決定」，學習適度的使用自主權。

硬背死記，大腦和沒整理的房間一樣亂

把物品放入空空如也的房間，或是塞進空間擁擠的房間，你覺得哪一種比較困難呢？當然是後者。這道理也適用於學習上，當大腦塞滿知識卻無法消化，就會變得像塞滿雜物的房間一樣，根本沒辦法使用，也無法完成任何事。

因此，若一味的要求孩子死背知識，即使他們把所有知識都記下來了，但無法掌握思考的要領，還是很難提升學習能力。

所以，若希望孩子的課業能更上層樓，父母必須先拋開自己過去接受的教育束縛，別再對孩子說：「你背下來就對了。」、「不懂沒關係，記下來應付考試就好。」若你希望自己的孩子能成為縱橫國

際的人才，懂得探討問題的根本，斷捨離就是成長過程中不可或缺的訓練。

當然，知識的重要性仍然無可取代。正因為具備知識，才會有思考的能力。但一味的追求知識的學習方式，又顯得過於偏頗。即使腦中塞滿資訊，如果無法將其靈活運用，無論在學校或是未來到職場上都相當吃虧。

因此，父母必須先破除要求孩子硬記、死背的教育方式，而是改由共同學習、探索的模式，讓孩子學會獨立思考，並增進你們之間的情誼。

「一起討論什麼該丟」的寓意

斷捨離不只局限於物品上，同時也是能幫助你重新釐清人際關係，以及生活中所有事物的人生整理術。

如同我們再三強調的，斷捨離的對象既不是過去或未來的自己，也不是別人，請用當下的自己作為所有思考的中心。並進一步用當下的自我為準則，進行思考、選擇、決定，清理自己不需要、不適合、不舒服的事物。

透過斷捨離的過程，居家空間會變得清爽，心靈和思緒也能得到整頓，生活隨時保有充分彈性，自然能擁有輕鬆愉快的生活節奏。

親子關係的斷捨離也是一樣，絕對不是為了提升學習力面對考試，才實踐斷捨離。不管對父母或孩子來說，人生並不是只有考試而已，從今往後的世界，讓孩子掌握思考重點才是決勝關鍵，所以我們必須從根本之處，重新修正親子關係，打造能培養出孩子優秀思考能力的家庭環境。

一起打理出舒適的空間，是可貴的共處時間

凡事都必須循序漸進，突然說要重新修正親子關係，任誰都會感到措手不及，即使有心想改善關係，但可以預見在過於急躁的情況下，雙方都會變得太過情緒化，反而成了親子關係間的阻力。

不管是孩子想將自己的不滿明確傳達給父母也好，或是父母想認真面對孩子、互相敞開心胸溝通也好，若在過程中遭到反彈，就暫時先停止對「人、事」的斷捨、離，改以從物品開始，針對單一空間，例如書房或孩子的房間加以整理。

至於親子關係斷捨離的第一步從何處開始？我的建議是，從家中的物品開始著手。

我先問一個問題，提到打造舒適的生活空間，你會有什麼樣的想像呢？對舒適生活的想像，基本上是因人而異。

舉例來說，當我問我兒子這個問題時，他回答我：「陽光透入窗戶灑落純白色的房間。」這就是他覺得最舒適的生活藍圖，對他而言，寧靜和室內的安穩時光，就是他對舒適的最佳詮釋，而不是金碧輝煌的宮殿。

因此，不妨從獨立整理私人領域開始，和孩子一起討論哪些物品該丟、哪些要留，從共同營造舒適空間的過程，建立互相信任、尊重彼此的關係。

書名：親子關係斷捨離：從不幫他整理房間開始，
教出獨立但和你親密的孩子

作者：山下英子

譯者：劉皖蓉

出版社：大是文化

讓孩子學會選擇

(出處／親子天下雜誌 38 期作者／賓靜蓀)

你的工作和人生，是你的選擇？還是別人幫你做的決定？過去，你可能在長大後再面對選擇，但如今你的孩子，從國中起就必須開始選擇自己的未來。

「選擇」是一種能力和智慧，需要有勇氣去決定和肩膀去承擔。正因為很難，父母必須從小陪伴孩子孕育。

因為教育現場已經改變。十二年國教免試時代來臨，考試成績已不再是升學唯一憑藉。填寫升學志願，不再按照分數分發學校，而是孩子必須用三年或更久的時間，多元探索和學習，選擇一所「適合」自己的學校。

世界、工作一直在改變。根據英國的研究，這一代孩子未來的工作，有六成還沒被發明，許多現在的「好工作」會消失，等不到孩子長大。換句話說，大人已經不可能像以前一樣，設想好一條符合社會期待、主流、安全的康莊大道，讓孩子一路不用思考的「搭便車」。

每一次選擇就像在森林裡尋寶，面對未知，是一種冒險。總是幫孩子選，其實是剝奪了他們練習的機會。有能力選擇代表認識自己，能夠掌握人生的優先順序，願意為後果負責。

但大部分台灣的孩子不會、不准、也不敢做選擇。面對社會價值的高牆，成績好的學生不被允許做選擇；成績不好的學生則沒有選擇。不選擇、被決定的人生，常常不快樂、缺乏自信；不少人得等到父母管不到時，才能冒著親子關係決裂的風險為自己做選擇。

「為你好」，反而綁住了孩子

台南人劇團負責人蔡柏璋沒考上台大法律系時，以為自己完蛋了，但進入戲劇系，從此人生大轉變。三十歲的他目前在世界各地旅行，「尋找三十歲前未填滿的人生」。他觀察，許多台灣孩子包括過去的自己，因為習慣被安排，「往往缺乏承擔後果的膽識和勇氣，」真的要奮力一搏追夢時卻很遲疑。堅持

對自己的人生負責，有時得賠上親子關係，背負「自私、只顧自己興趣」的指責。前《中國時報》調查室主任記者黃哲斌在臉書上分享，他高中時立志讀新聞，而醫生爸爸希望他念醫或法律。高二時父子「每週必吵，甚至繞著客廳追打」，有次他被盛怒的父親用菸灰缸砸中腳踝，血流不止，之後父親才不再阻止。後來，黃哲斌如願的跑地方新聞，每次回家，都看到「客廳透明桌墊下，母親整整齊齊夾著我寫過的特稿剪報，」讓他萬分感動又感激。

擔心孩子走冤枉路或走錯路，父母「為你好」的保守，有時候綁住了孩子，甚至成為他的負擔。「放手」的祝福和陪伴才能讓孩子勇敢作夢，發亮發光。

選擇的難題在於，「有選擇」有時候比「沒選擇」更讓人擔心。因為沒得選時，反正背水一戰，不用想太多；「有選擇」時反而捨不得放棄，這是目前台灣許多「好學生」的困境。

陽明大學生涯輔導中心主任黃素菲觀察，約四分之一的「好學生」曾被個人問題困擾，例如不快樂、不知為何而學，但這些問題都被他們的好成績掩蓋，因此延誤處理。黃素菲很疼惜：「他們不敢把自己真正的感覺表現出來。順應聯考體制、功課好可以得到很多好處、肯定，可以暫時不去管問題。但問題終究會找到自己。」

很多人到中年，或讀完碩、博士學位，滿足了父母、社會的期待，才再次選擇自己心裡的最愛。國科會主委朱敬一的女兒，中斷加州柏克萊的博士學程，返台從事最喜愛的糕餅烘焙；經建會主委尹啟銘的女兒念完博士，改學音樂，因為完成爸爸的交代，「女兒的責任已盡，現在要做自己想做的事。」

「選擇非常重要，每個人終究要回到自己身上，這是一條不得不走的成長路，」友緣基金會副執行長

黃倫芬從多年諮商經驗中看到，成長過程中愈早選擇，代價愈低，父母最好能讓這樣的選擇提早發生。

五心法·學會做選擇

國高中生可以開始思考：我是誰？要過怎樣的生活？認為重要的是什麼？父母無法替孩子做選擇。在不用做選擇時代長大的父母也承認，自己不會選擇。探索和選擇是一個新時代的挑戰，父母和孩子可以一起學習。

1. 每一件小事都可以拿來練習

大選擇植基於小選擇。父母不能以為，孩子長大就自動會選擇。給他一個安全範圍，不傷害自己、不傷害別人，讓孩子在裡面練習。生活中每個小環節都可以練習。從孩子喜歡的東西著手，為何要穿這件衣服？為何選這家餐廳？當孩子知道什麼事最重要時，他已經漸漸找到寶藏。

快樂會改變，到了青春期的孩子存錢買名牌球鞋、手機，「他認為重要的東西在改變，表示他在成長，」黃倫芬表示。將這種練習放在生涯選擇上，陪伴孩子認識自己、認識職業，願意負責。陪伴他做選擇，讓他有自信，將來他比較不會做出錯誤的決定。

2. 有投入才學會負責

接納孩子能力的極限，每個人窮其一生都不可能將潛力發揮到百分之百。因此不需要每件事都拚命往前跑，然後累死在半路上。

能力和嘗試、探索有關。生涯、心理輔導老師都強調，探索期則是學齡前到低年級階段，儘量多元且呈輻射狀的讓孩子去嘗試、接觸。十二歲以前，「玩的能力」在生涯探索中相當重要，能訓練孩子團隊合作、領導、被領導、建立規則。到國高中孩子的能力穩定下來時，可選出一、兩項興趣進階精熟發展，把不喜歡的排除或適度收斂。有足夠的留白，孩子才有時間累積能力，想像這和未來職業的連結。

有投入（engagement）才能學到負責的態度。黃素菲提醒，孩子想要試試看的時間起碼設定一年，因蜻蜓點水並不能培養孩子負責的態度，要讓孩子為自己的興趣付出一些行動和時間。例如，孩子要求學音樂，老師每週教一小時，那他自己還要再練十二～十六小時。如果孩子願意這樣練，才會進步，才有資格說自己適合或不適合——這才是有投入。

此外，讓他去思考：要去哪裡學，自己蒐集資料、比較價錢、這麼做值得嗎？自己負擔學費或請父母出錢？說服父母的理由？學費分擔的比例？這樣的決策過程可以培養投入態度，過程愈細緻，孩子承諾的可能性就愈大，不會虎頭蛇尾。

3. 父母要 hold 住自己的焦慮

親職專家楊俐容妙喻，父母常受到一種叫「愛太多」的內在病毒感染而罹患一種「職業病」，症狀是：眼光變狹窄、態度變保守，擔心孩子吃苦、受挫、選錯路。但父母不用把一件事的負面結果再想像擴大解釋。黃素菲舉例，孩子每個月有兩千元零用錢，父母發現他月中已經花光時，要忍住「你將來一定是月光族、一定負債、一定……你人生怎麼辦？」的焦慮，回到當下那兩千元，問孩子現在就花掉的理由，從中釐清他的選擇和後果，但絕對不要立刻再給他錢。

黃倫芬建議，有時讓他自食惡果，不要同情他。「父母很難接受孩子難過，總覺得要給孩子快樂，但那是在告訴孩子扭曲的人生，人生不可能永遠只有快樂。」當他快樂和難過時，你可以去同理、分享，讓他覺得有感受不是一件糟糕的事，孩子的情感才有空間可以處理。

面對生涯選擇也一樣。孩子選了一個「不太上道」的選擇，父母不妨用問題引導，一方面了解孩子，另一方面孩子也因為你的提問得重新整理自己的想法——這就是跟他做練習。從小到國中，你可以這樣一路陪他練習整理人生的各種選項。

選擇，重要的是願意面對後果。事先跟孩子講好遊戲規則，讓他去經歷選得不盡如意的後果，「他

才會知道，原來種豆得豆，他不喜歡豆，下次會去種別的，」黃倫芬說。但絕不要對他的選擇錯誤加諸懲罰，如「我跟你講你不聽，你活該，」黃倫芬提醒，一旦被處罰分心，孩子就不會去體會那是他自己造成的，他會怪你，開始抱怨，「埋怨多的小孩就無法對自我負責，」她說。

4. 跟上時代分工的速度

一種能力對應一種位置的時代已經過去，念醫學院不一定只能當臨床醫生，學法律不一定只能當律師，學音樂也不一定要站在台前表演。現在要求的是能整合專業內涵、靈活運用的能力。黃素菲表示，每種專業下都還有不同的細分類。醫院也需要經營者、醫學科學家；檢察官、民事、刑事訴訟法官背後也都代表不同的價值觀、能力和興趣。

又比如要成功舉辦一場貢寮音樂祭，而非淪為攤販式的大拜拜，應該建立起活動需要的資料庫平台。活動需要行銷、資訊、網頁架設人才、心理學家、行為科學家等，才能蒐集參加者的資料和交流想法、擴大影響力，這就需要不同的生涯能力。

父母不能再用自己的年代和經驗去看孩子的未來。「等到夯了，你才去學，人家早已走在前面了，」楊俐容分析，父母在孩子成長過程中累積養分做為他的根基，有了根基就能自己往前動，他最需要的是父母的鼓勵和肯定，「我們無法想像未來的世代，但希望不管最終到哪裡，他都會對自己滿意。」

5. 接納「夠好就好」的人生

父母要放下自己的面子、光環、價值觀，包括來自公婆、家族、親戚的外在壓力。楊俐容提醒父母要認真自問，你能不能接受孩子不是吳寶春、不是一流人才，而「只」是每個領域裡的「中堅分子」？你能不能接受他做一個平凡，但是快樂、肯定自我價值的人？你能不能給孩子一個「夠好就好」的人生價值觀？

給孩子合理的期許，不會過高造成壓力，也不會過低讓他看輕自己，提高他人生的快樂度和滿意度，是父母永遠的功課。

師大心理輔導與諮商系副教授程景琳分析，沒有人能預測未來職業，但了解自己的能力、特性、人格特質、專長，較能按照自己的條件，選擇一個適合自己且喜歡的工作。「好像前面有十盤菜讓你選，你知道哪個對我胃口，最能吸收。」面對一定會出現的變動，有經驗、有準備會比較篤定，比較有彈性，「我清楚自己去選怎樣的環境，兩方 match（配對成功）的機率比較高。」

即使選錯也沒關係，因為了解自己，選錯會知道要如何調整，也從這經驗中更了解自己的條件和特性。「生涯探索不是一個現在就要決定的標準答案，是一輩子的調整，」程景琳提醒。職業很重要，但不是人生唯一目的。生命有很多可能，有很多不同的組合，你的選擇加總，變成你現在的人生樣貌。每個選擇，只要努力，都不會白費。讓自己的愛與關心，留待陪伴孩子走過挫折，不要成為他們追夢的絆腳石。父母不妨放膽和孩子一同品嚐選擇的各種滋味。



社會情緒學習 (Social and Emotional Learning, SEL) 五大內涵

自我覺察

理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優弱勢。

自我管理

有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標。

社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

人際關係技巧

建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。

負責任的決定

能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。

美國非營利組織「學業社交與情感學習協作組織」(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL) 提出。

如何和孩子作正向溝通?

- 自我覺察** 家長需要了解自己的情緒與反應模式。
- 自我管理** 家長學會管理與孩子互動中的壓力與期待。
- 社會覺察** 家長從孩子的角度出發，增進同理心。
- 人際關係技巧** 保持開放的溝通管道，讓孩子覺得和家長說話是安全的。
- 負責任的決定** 鼓勵孩子參與家庭決策或規則的討論。

如何與孩子討論規律的生活作息?

- 自我覺察** 家長覺察自己的情緒，自己對小孩的期待是否合理。
- 自我管理** 家長以冷靜和正向的思維面對問題。
- 社會覺察** 理解孩子的需求和壓力。
- 人際關係技巧** 學習親子以合作的方式面對與解決問題。
- 負責任的決定** 引導孩子理解規律作息的影響，並為自己的選擇負責。

如何與孩子討論升學議題?

- 自我覺察** 家長理解自己的情緒與期待，並調整與孩子的對話方式。
- 自我管理** 家長能管理自己的情緒，採接納與傾聽的方式與孩子對話。
- 社會覺察** 家長要理解孩子可能面臨的壓力、困惑或興趣，尊重他們的選擇。
- 人際關係技巧** 升學決定是親子共同參與的過程，家長可成為孩子的支持者和引導者。
- 負責任的決定** 幫助孩子認識選擇的策略，並運用到升學規劃中，讓他們對自己的未來負責。

家庭教育 諮詢專線

412-8185

(手機撥打+02)

· 服務內容 ·

夫妻相處 婆媳關係 親子溝通 子女教養
婚前交往 情緒調適 家庭資源 生活適應

· 服務時間 ·

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09-12	√	√	√	√	√	√	
14-17	√	√	√	√	√	√	
18-21	√	√	√	√	√		